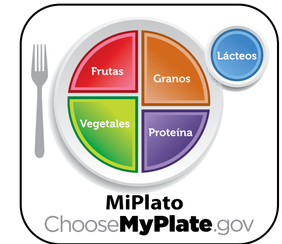
Historic, archived document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.



10 consejos
Serie de Educación en Nutrición

seleccione alimentos saludables y manténgase activa durante la etapa de crecimiento



10 consejos para las chicas adolescentes

Las jovencitas, entre 10 y 19 años de edad, están pasando por varios cambios. Desarrollar hábitos saludables le ayudarán ahora que está creciendo y durante el resto de su vida. Crecer significa que usted toma la responsabilidad de seleccionar los alimentos que consume y del tiempo que dedica a actividad física.

1 desarrolle huesos fuertes

Una buena dieta alimenticia y actividad física regular le ayudarán a desarrollar huesos sanos. Seleccione leche, queso y yogur sin o baja en grasa para obtener la vitamina D que necesita. Fortifique sus huesos manteniéndose activa. Haga actividades como correr, hacer gimnasia y patinar por lo menos tres veces por semana.

2 deje los dulces

Disminuya el consumo de bebidas azucaradas. Muchas de las bebidas de 12 onzas contienen cerca de 10 cucharitas de azúcar. Tome agua cuando tenga sed. Tomar agua y dejar de comer queques, caramelos y otros dulces le ayudarán a mantener un peso saludable.

3 conéctese con los productos de grano integral

Alimente su cuerpo con alimentos ricos en nutrientes como los productos hechos de granos integrales. Que la mitad que los productos de grano que consume sean integrales como: arroz integral, pan hecho de harina integral y popcorn.

4 seleccione vegetales de colores

Ilumine su plato con vegetales de color rojo, anaranjado y verde oscuro. Pruebe zapallo, tomates tipo cherry o camote. La espinaca y los frejoles también proveen vitaminas como folato y minerales como potasio que son esenciales para el crecimiento saludable.

5 verifique el contenido de hierro en las etiquetas de los productos

Lea la información nutricional de las etiquetas de los productos para saber el contenido de hierro. Muchos de los productos con proteína como la carne de res, pollo, huevo y frijoles contienen hierro. También contienen hierro los cereales y pan hechos con harina fortificada.

6 sea ejemplo de salud

Anime a sus amigos a practicar hábitos saludables. Mantenga el tiempo que pasa con la computadora o el televisor a menos de 2 horas por día (excepto si es para hacer las tareas de la escuela).

7 pruebe algo nuevo

Que el comer saludable sea divertido, seleccione productos nuevos que nunca antes haya comido como: lentejas, mango, quinua o acelga.

8 haga que el movimiento sea parte de los eventos

La actividad física ayuda a sentirse mejor. Que su objetivo sea 60 minutos de actividad física por día. Bailar, jugar, caminar a la escuela con los amigos, nadar y montar bicicleta son algunas de las maneras divertidas de mantenerse activa. También pruebe actividades que fortalezcan los músculos de los brazos y las piernas.

9 incluya alimentos de los 5 grupos en sus comidas diarias

Use MiPlato como guía para incluir variedad de alimentos en sus comidas. Aprenda más en at www.ChooseMyPlate.gov.

10 cada persona tiene necesidades diferentes

Obtenga información nutricional en base a su edad, sexo, altura, peso y nivel de actividad física. Use www.SuperTracker.usda.gov para encontrar el nivel de calorías y alimentos que necesita. Siga su progreso hasta lograr su meta.

